

ORIENTACIONES
PARA UNA **EDUCACIÓN FÍSICA**

SEGURA Y DE CALIDAD EN
LOS CENTROS EDUCATI-
VOS DE LA COMUNIDAD
AUTÓNOMA DE CANARIAS

CURSO ACADÉMICO
2020-2021

1.- INTRODUCCIÓN.....	1
2.- IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.....	2
2.1.CONTEXTO ACTUAL.....	2
3.-MEDIDAS GENERALES PARA LA MINIMIZACIÓN DE RIESGOS DE CONTAGIO DE LA COVID-19 EN LAS SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA.....	3
3.1.MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD.....	3
3.2.MEDIDAS PARA LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO.....	5
3.3.USO DE ESPACIOS.....	6
3.4.USO DE MATERIAL.....	7
3.5.HORARIOS.....	9
4.- ORIENTACIONES ESPECÍFICAS SEGÚN LAS DIFERENTES ETAPAS EDUCATIVAS.....	9
4.1.GRUPOS DE CONVIVENCIA ESTABLE: EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA.....	9
4.2.GRUPOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS DE RÉGIMEN ESPECIAL.....	10
5.- ORIENTACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL CURSO DESDE EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	11
6.- ALTERNATIVAS ANTE OTROS ESCENARIOS.....	13
7.- REFERENCIAS Y BASE CIENTÍFICA.....	15

1.- INTRODUCCIÓN

Desde la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes junto con el Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física de Canarias, y teniendo en cuenta la [guía presentada por el Consejo General de la Educación Física y Deportiva](#), de acuerdo al [Protocolo de prevención y organización para el desarrollo de la actividad educativa presencial en los centros educativos no universitarios de Canarias](#), han realizado el presente documento con el fin de ofrecer pautas y recomendaciones para facilitar la incorporación y el desarrollo de las clases de Educación Física de forma segura para los escolares, docentes, centros y familias, a partir de una planificación profunda y rigurosa cumpliendo con los objetivos académicos y de sociabilidad.

Estas orientaciones pretenden servir de ayuda para docentes del área de Educación Física, desde la recomendación, buscando la mejor adaptación y un posicionamiento real, en la medida de nuestras circunstancias y no desde la exigencia. Se parte de la premisa básica que existen realidades tan diversas (instalaciones, equipamientos, materiales, horarios, etc) en nuestra Educación Física que sería imposible abordar toda la casuística. Siendo conocedores/as de ello, debe primar el sentido común y la responsabilidad en busca de una educación integral, segura y de calidad, donde la Educación Física tiene un enorme valor, más incluso si cabe en la “nueva normalidad”.

Bajo el concepto genérico de Educación Física se engloban en este documento todas las materias y módulos y que conlleven la práctica de actividad físico-deportiva, contextualizadas en cada nivel educativo, tales como la Psicomotricidad (Infantil), Acondicionamiento Físico (opcional de 2º de Bachillerato), Formación Profesional en Actividades Físicas y Deportivas y Enseñanzas Deportivas de régimen especial. En todo momento se seguirán las instrucciones marcadas por las autoridades competentes en materia de sanidad y educación.

2.- IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

2.1. CONTEXTO ACTUAL

Como resultado de la situación vivida en estos últimos meses, parte del alumnado puede haber experimentado problemas físicos y psicológicos, traumas debidos a la enferme-

dad, inseguridad alimentaria, aislamiento social, discriminación, ansiedad, depresión o pérdida.

En lo que a la salud física se refiere, diferentes estudios hablan de un empeoramiento en los hábitos relacionados con la práctica de actividad física y la alimentación, directamente asociados con los preocupantes datos de sobrepeso y obesidad que ya padecía la población de la Comunidad Autónoma de Canarias antes del confinamiento, especialmente en la población infanto-juvenil.

Haciendo alusión a la Educación Física (a partir de ahora EF), el complejo contexto que rodea a esta materia y que difiere de otras materias (espacios, actividades, movimiento, interacción, materiales y equipamientos) hace necesario que se generen procedimientos específicos que garanticen la seguridad y el bienestar del alumnado y del personal docente, minimizando los riesgos y posibilitando una EF de calidad.

Son ampliamente conocidos los beneficios de la Educación Física, el ejercicio físico y el deporte, desempeñando un papel fundamental en el buen funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano ante posibles alteraciones o ataques externos, siendo considerada por ello, la asignatura de Educación Física, fundamental para el desarrollo integral del alumnado. Por eso, debemos garantizar que se imparta de forma segura y responsable, para el alumnado y el personal docente, asegurando así que adquieran las competencias claves, profesionales y deportivas y se desarrolle las habilidades y oportunidades de promoción de la salud y bienestar.

Hemos de ser conscientes del gran valor que tiene una Educación Física de calidad en estos momentos de gran riesgo para la salud. Es la única materia o área que tiene la capacidad de mejorar el sistema inmune del alumnado (Sallis, 2020). La actividad física genera transformaciones positivas a nivel orgánico que mejoran nuestros niveles de salud y bienestar. En consecuencia, nuestra materia se hace ahora más útil y necesaria que nunca.

Para facilitar la labor docente, esta guía se ha dividido en cinco apartados:

- Medidas de higiene y seguridad.
- Organización.
- Espacios.
- Materiales.
- Horarios.

3.- MEDIDAS GENERALES PARA LA MINIMIZACIÓN DE RIESGOS DE CONTAGIO DE LA COVID-19 EN LAS SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

Una adecuada planificación que contemple las medidas preventivas y de higiene puede hacer que la “nueva normalidad” sea lo más segura posible tanto para el alumnado como para el personal docente de EF.

La Educación Física de la nueva normalidad tiene la oportunidad y la responsabilidad de educar en el adecuado desarrollo y disfrute de actividades físico deportivas en el contexto actual. Es por ello que las medidas a tomar durante las sesiones de la materia deben servir como aprendizaje, de acuerdo con el nivel educativo y las características personales, capacitando al alumnado para su desempeño de manera autónoma y saludable en su día a día, dentro y fuera del centro. Los aprendizajes y contenidos relacionados con las medidas de higiene y seguridad necesarias para el desarrollo de actividades físico deportivas se ampliarán, sumando las específicas sobre COVID-19 a las ya existentes (Por ejemplo: calentamiento previo a la actividad, uso de indumentaria deportiva, aseo posterior, etc...).

3.1. MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD

Se recomiendan como medidas de higiene y seguridad para el desarrollo de las sesiones de EF las siguientes:

- Exigir una correcta **higiene de manos** antes y después de la sesión. Facilitar para ello el uso de lavamanos con jabón, gel hidroalcohólico y pulverizadores en lugares estratégicos para su utilización en todo momento (entrada, salida, zona de material,...). Planificar su colocación evitando la aglomeración del alumnado a la hora de utilizarlos.
- Exigir una correcta **higiene del calzado** a la entrada y a la salida del espacio deportivo. Para ello es recomendable la disposición de alfombras desinfectantes de manera estratégica para posibilitar su uso evitando aglomeraciones. Cuando no sea posible el uso de las alfombras, se recomienda tomar medidas alternativas como el uso de un calzado diferenciado para las sesiones de EF. En todo caso se evitará estar descalzo (sin calcetines).

- Colocar **contenedores** adecuados (protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal) para respetar el protocolo de "**usar, embolsar, tirar**" después del uso de material higiénico, como mascarillas, pañuelos, etc.
- En el caso de introducir actividades en las que no se puedan mantener distancias de seguridad, todo el alumnado llevará mascarilla, evitando en este caso actividades de alta intensidad, para evitar problemas de hipoxia o falta de adaptación cardiorespiratoria a las exigencias físicas. Dadas las características de las actividades físicas y deportivas y primando la salud fisiológica y psicológica del alumnado, se recomienda el desarrollo de actividades en condiciones de seguridad e higiene donde no sea obligatorio el uso de mascarilla. Para ello es importante tener en cuenta que aquellas actividades desarrolladas bajo la supervisión del profesorado, donde se garantice la distancia de seguridad y el seguimiento de las medidas de higiene y seguridad, evitando en todo momento el contacto físico y compartir material, podrán realizarse sin la obligatoriedad de la mascarilla. **Artículo 6.2 del Real Decreto Ley 21/20 de 9 de junio.**
- El uso de la mascarilla es obligatorio para el alumnado que no está realizando la sesión de forma activa.
- **Señalética indicando el sentido de la circulación.** Establecer y señalizar circuitos de entrada y salida tanto a la instalación como al espacio deportivo, los aseos/vestuarios, almacenes y otros espacios con elementos visuales, favoreciendo la circulación en un único sentido.
- Uso de toalla individual, toallitas desinfectantes de un solo uso y camiseta de cambio tras la actividad (**Kit personal**). Establecer rotaciones de uso de los vestuarios en su caso, para evitar aglomeraciones.
- Se recomienda que el día que hay EF el alumnado venga equipado desde casa con la ropa adecuada para así minimizar el uso de los vestuarios.
- Colocar **infografías** y **pictogramas** en lugares visibles en la instalación deportiva para informar y recordar la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra COVID-19 (**infografías** y **señalización EF**).
- En la medida de lo posible, coordinar con el personal responsable de limpieza del centro los horarios de uso de los espacios, equipamientos y materiales para favorecer su correcta desinfección, para que se puedan realizar las tareas de limpieza y desinfección entre grupos, teniendo en cuenta los recursos del personal.

- Solicitar al centro la disposición de los productos básicos y los equipos de protección necesarios para poder poner en práctica las medidas de higiene, desinfección rápida y suficiente de los recursos utilizados, evitando en todo caso las aglomeraciones y reduciendo los tiempos en el proceso.

3.2. MEDIDAS PARA LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO

Los aspectos organizativos cobran especial relevancia, por ello, para facilitar el desarrollo de las sesiones en un contexto acorde a la nueva situación tendremos en cuenta las siguientes premisas:

- Priorizar **actividades sin contacto físico** y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de, al menos, 1,5 metros. Dicha distancia de seguridad debe adaptarse a la intensidad y/o velocidad de los desplazamientos. Según algunos/as investigadores/as, sin barreras de protección, caminando rápido (4 km/h) debería mantenerse una distancia de 5 metros. Corriendo rápido (14,4 km/h) la distancia sería de 10 metros. (Ver enlace:
https://enuveprod-universitatpolit.netdna-ssl.com/php_prevencionintegral/sites/default/files/noticia/62364/field_adjuntos/socialdistancingv20whitepaper.pdf)
- Se fomentará la autonomía y responsabilidad entre el alumnado para facilitar las labores organizativas en la medida de lo posible, atendiendo a número de alumnos y alumnas y edad.
- Siempre que sea posible, se dará preferencia a la creación de grupos estables y pequeños (a lo largo del curso) tanto para labores organizativas como para el desarrollo de las sesiones.
- Se recomienda adaptar las reglas de los juegos y deportes colectivos de tal manera que se controle mejor el acercamiento físico entre participantes (ejemplo: hacer partícipe al alumnado de la elaboración de estas reglas).
- Planificar los horarios, espacios, materiales y equipamiento con antelación. Exigir su seguimiento por parte del profesorado del área.
- Los grupos que por razones de seguridad sanitaria sea preciso desdoblar su actividad lectiva presencial en distintos turnos, la carga horaria se verá compensada con activi-

dades o tareas a distancia, en las que se seleccionarán aprendizajes que el alumnado pueda realizar de forma autónoma. Ver [Resolución](#).

3.3. USO DE ESPACIOS

Para garantizar la distancia de seguridad y favorecer una correcta distribución de los espacios, atenderemos a las siguientes premisas:

- Priorizar las **actividades al aire libre**. Si esto no fuera posible, utilizar espacios alternativos suficientemente amplios, bien ventilados y limpios.
- Favorecer la realización de actividades en parques del casco urbano, instalaciones municipales y/o del Cabildo, y espacios naturales cercanos al centro educativo. Para ello, se pueden aprovechar acuerdos existentes entre las instituciones u otros futuros que se concreten. En tal caso, tanto el alumnado como el personal docente están sujetos a las normas propias de dicha entidad sobre seguridad y contención de la Covid-19.
- Hacer respetar los espacios acotados para la práctica de actividad física. En caso necesario, marcar en el pavimento los espacios de uso individual teniendo en cuenta las distancias de seguridad.
- En caso de usarse aparatos o dispositivos fijos, estos se reubicarán para mantener la distancia o se anulará el uso de los que no puedan reubicarse a esta distancia.
- Favorecer actividades donde el espacio no sea compartido entre el alumnado, propio de los deportes con implementos como el tenis, bádminton, etc.
- Siempre que sea posible, marcar referencias visuales en el espacio y en el contorno que indiquen distancias mínimas de seguridad (por ejemplo: puntos en el centro de círculos de 1,5 metros de radio, por áreas, por número de lista,...).
- Señalar áreas para que el alumnado pueda depositar las mochilas y otras pertenencias sin que éstas entren en contacto entre sí, y que en el proceso puedan hacerlo de manera ordenada evitando aglomeraciones.
- En las instalaciones cerradas, las actividades deportivas pueden realizarse asegurando que se mantiene la distancia de seguridad siempre que sea posible, priorizando la distancia frente a otras medidas y siempre que no excedan las dos terceras partes de la capacidad máxima permitida.

- En el caso de que el uso de vestuarios reporte un problema añadido organizativo, se recomienda evitar el uso de los mismos en la medida de lo posible. Si fuera necesario su uso, en tal caso, el aforo máximo será aquel que permita garantizar la distancia mínima de seguridad. La ocupación máxima será de una persona para espacios de hasta cuatro metros cuadrados, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia; en ese caso, también se permitirá la utilización por su acompañante.
- En el caso de usar baños y duchas, estas dependencias deben ventilarse al menos de 10 - 15 minutos, tras la salida del alumnado, siempre que sea posible.
- Se recomienda **mantener la ventilación de los espacios cerrados** destinados para la realización de las clases de EF en todo momento. En caso de no ser posible, se debe ventilar durante al menos 10 - 15 minutos (15 minutos en los espacios mayores que un aula) al inicio y al finalizar la jornada y entre clases.
- Se indicará en el exterior de las aulas de EF, gimnasio y/o instalaciones deportivas, el aforo máximo que permita garantizar la distancia interpersonal mínima de 1,5 metros.

3.4. USO DE MATERIAL

El uso del material específico en las clases de EF se llevará a cabo siempre que podamos garantizar las condiciones de seguridad e higiene adecuadas, para ello tendremos en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Durante las **primeras sesiones desarrollar actividades sin material** para trabajar de forma progresiva la concienciación y nuevos hábitos en las sesiones de EF.
- Priorizar actividades en las que no sea necesario el uso de material compartido, tanto deportivo como de uso personal.
- Favorecer la **autoconstrucción y el uso de material individual propio del alumnado.**
- Progresivamente y si se considera conveniente, enumerar y asignar a cada estudiante su material deportivo individual con números, letras o colores, registrándose por si fuera necesario el seguimiento frente a un posible contagio.
- Siempre que sea posible y no entrañe riesgos, en función de las características del alumnado, espacios y recursos disponibles, **implicar al alumnado en el proceso de limpieza y desinfección del material.** Este hecho no responde únicamente a una me-

dida durante las sesiones de EF sino también a un aprendizaje necesario que el alumnado debe ser capaz de reproducir en su día a día cuando sea necesario.

- En la medida de nuestras posibilidades se reducirá al máximo el uso compartido de material y equipamientos, por ejemplo: el profesor será la única persona encargada de manipular los equipos de música y/o altavoces o siempre será la misma persona responsable de ello.
- En caso de utilizar material individual será necesario anticipar su uso teniendo en cuenta los tiempos y procesos de preparación, separación y desinfección, priorizando aquel material más sencillo de desinfectar.
- Realizar la **desinfección del material o equipamiento antes y después de su uso**.
- Registro de control de las instalaciones que conlleva uso compartido de materiales o equipos. Los docentes y las docentes que utilicen estas instalaciones, una vez terminada las tareas con su grupo, deben dejar un registro de los materiales y equipos de trabajo que han usado y desinfectado, con fecha, hora y firma.
- Coordinar con el personal responsable de la limpieza del centro los horarios de uso de los espacios, equipamientos y materiales para favorecer su correcta desinfección, para que se puedan realizar las tareas de limpieza y desinfección entre grupos, teniendo en cuenta los recursos del personal de refuerzo.
- Cuando sea posible, solicitar al alumnado un **kit personal de EF** (ejemplo: material deportivo individual, elementos de higiene y seguridad personal, botella de agua, ...).
- Se recomienda que el alumnado disponga de un dispositivo específico para guardar su mascarilla cuando no la esté utilizando, para evitar que sean una fuente de contaminación (por ejemplo cuando esté realizando las sesiones de EF), o llevar una mascarilla de repuesto.

3.5. HORARIOS

Respecto a los horarios, debemos tener en cuenta que cuando sean necesarios los trasladados para el uso de espacios al aire libre o adecuados para el desarrollo de las sesiones de Educación Física pueden conllevar el consumo de tiempo de éstas. Además, las propias medidas de higiene y seguridad podrían restar también tiempo al efectivo de las sesiones de EF. Estas situaciones pueden suponer que el tiempo efectivo de sesión no sea suficiente para el

desarrollo de una Educación Física de calidad. Por ello en estos casos se recomienda **flexibilizar los horarios** estándar de las sesiones de manera coordinada y autorizada por el centro posibilitando, entre otros ejemplos:

- Ubicar las sesiones al final de la jornada lectiva para evitar el uso masificado de baños y vestuarios, dando la posibilidad de hacerlo en domicilio o evitando aglomeraciones los que hagan uso de transporte público.
- Ubicar sesiones junto al horario de recreo.
- Flexibilizar el final y/o el inicio de las sesiones (por ejemplo: disminuir 5 minutos la sesión, para favorecer el cumplimiento de las medidas de higiene personal y desinfección del material, así como, la ventilación de una instalación cerrada, en su caso.)
- Unificar sesiones, (por ejemplo a quinta y sexta hora del lunes).

4.- ORIENTACIONES ESPECÍFICAS SEGÚN LAS DIFERENTES ETAPAS EDUCATIVAS

4.1. GRUPOS DE CONVIVENCIA ESTABLE: EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA

Las características de este tipo de grupos conlleva algunas especificaciones para posibilitar una Educación Física de calidad priorizando, siempre que fuera posible:

- Actividades **sin contacto físico**. Las características del alumnado de estas etapas hacen necesario posibilitar su desplazamiento por el espacio, para lo cual se recomiendan actividades individuales como pudieran ser recorridos generales y mini circuitos, entre otras.
- Actividades en las que **no se comparta material manipulable**.
- Actividades lúdicas y expresivas, secuencias rítmicas, de equilibrio, coordinación y desarrollo de la capacidad aeróbica como elementos compensadores tanto a nivel emocional como de la inactividad en situación de confinamiento.

Se recomienda indicar a las familias que el día que hay EF el alumnado deberá venir vestido desde casa con la ropa adecuada, así como el uso de un calzado diferenciado para las sesiones de EF.

Para **Educación Infantil** evitar aquellos juguetes y materiales didácticos porosos de difícil limpieza o que no se puedan desinfectar, que tengan orificios hacia cavidades interiores por donde pueda penetrar saliva, suciedad o agua, que favorezcan la infección, así como tampoco productos de limpieza irritantes o tóxicos. No se recomienda traer juguetes de casa.

4.2. GRUPOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS DE RÉGIMEN ESPECIAL

Para posibilitar una EF de calidad tendremos en cuenta las características del alumnado, priorizando:

- Actividades sin contacto físico y en las que se garantice la distancia de seguridad, adecuando la misma a su intensidad/velocidad de desarrollo.
- Actividades en las que no sea necesario el uso compartido de material y equipamientos.
- Actividades destinadas a la mejora de la condición físico-motriz y el desarrollo de hábitos saludables como compensación de la inactividad producida durante la situación de confinamiento y los actuales datos de sedentarismo entre la población adolescente y juvenil.

Especificaciones para las familias de Formación profesional de los Ciclos de Actividades Físico Deportivas y Enseñanzas deportivas de régimen especial:

La naturaleza y currículo de los Ciclos Formativos de la familia profesional de Actividades Físicas y Deportivas, al igual que en las Enseñanzas Deportivas de régimen especial, hacen necesario y recomendable el uso de instalaciones o espacios singulares para el desarrollo de contenidos curriculares propios de los distintos módulos profesionales recogidos en sus programaciones. Se favorecerá igualmente la realización de las **actividades al aire libre y en el medio natural**, respetando como en el resto de actividades las medidas de seguridad e higiene correspondientes, para ello se facilitarán desde la administración pública los procedimientos legales oportunos para llevar a cabo dichas actividades.

Para propiciar una formación de calidad, durante las diferentes sesiones se mantendrán todas las orientaciones descritas en los apartados anteriores, en cuanto a medidas de higiene y segu-

ridad, organización, espacios, materiales y horarios, además de atender a las siguientes por su especificidad:

- En las actividades curriculares de playa y piscina, la obligación del uso de la mascarilla se realizará, en cualquier caso, en los accesos, desplazamientos y paseos que se realicen en estos espacios e instalaciones.
- Atendiendo a la singularidad de los espacios utilizados para el desarrollo de las sesiones, así como pabellones deportivos, piscinas, pistas de atletismo, centros del sector fitness, etc, y cuando éstas se realicen en instalaciones que no pertenezcan a centros de la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes, se llevará a cabo una adecuada coordinación de actividades empresariales para garantizar la seguridad y salud de las distintas personas presentes en las mismas.
- Cuando las sesiones se desarrollen en instalaciones deportivas externas, tanto el alumnado como el profesorado están sujetos a las normas propias de dicha entidad sobre seguridad y contención de la Covid-19.
- Cuando se hace uso de instalaciones externas se informa sobre las actividades a llevar a cabo y se solicita a la persona responsable de la instalación información acerca de los riesgos, las medidas de prevención y emergencias propias, siendo éstas de obligado cumplimiento para los usuarios.
- En las instalaciones externas se limita el contacto con otros usuarios y se tiene en cuenta el aislamiento o la limitación de acceso y la sensibilización de las medidas.

5.- ORIENTACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL CURSO DESDE EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

La situación especial de este curso hace necesaria una planificación y programación que se contextualice para ser capaces de influir positivamente en la salud y en el bienestar integral de nuestro alumnado. La Educación Física se presenta como una herramienta muy poderosa para ello, capaz de favorecer no sólo la dimensión física sino también la social, psicológica y emocional del alumnado. Por ello surgen orientaciones tales como:

- **Adaptar la Programación Didáctica** teniendo en cuenta las necesidades del alumnado, los contenidos competenciales claves y seleccionando aquellos imprescindibles que sean adecuados para trabajar en las condiciones de la nueva normalidad.

- Considerar los aprendizajes imprescindibles que no pudieron alcanzarse en el curso anterior debido a la falta de presencialidad, para recuperarlos y permitir el logro de los objetivos previstos teniendo en cuenta a todo el alumnado.
- Se prioriza la entrega de tareas de forma telemática.
- Introducir entre los objetivos el desarrollo de aprendizajes relacionados con la **Promoción de la Salud** y la mejora de la condición física personal, desde una perspectiva activa y práctica, y no solo desde la prevención de la enfermedad. La EF cuenta en su currículo con contenidos diversos que pueden favorecer el mantenimiento y mejora de la salud y bienestar del alumnado en su sentido más amplio, incluso como manera de hacer frente a las dificultades derivadas de la pandemia por COVID-19.
- Tener en cuenta que la situación de confinamiento y en general la nueva normalidad ha podido afectar a la motricidad, a la condición física y al estado de salud del alumnado. Será necesario **conocer el nivel de partida**.
- Favorecer propuestas didácticas que se encaminan al **desarrollo autónomo de actividad física y la adquisición de hábitos** que posteriormente puedan ser trasladados al tiempo de ocio y el propio día a día del alumnado, también en una hipotética situación de confinamiento, las cuales deben tener su reflejo en el tipo de evaluación utilizada.
- **Modificar las reglas** de los juegos y deportes colectivos de tal manera que permita controlar la distancia interpersonal entre los participantes.
- Tener en cuenta que ciertas actividades con implementos personales pueden ser una estrategia para mantener las distancias de seguridad (sticks, palas, raquetas, churros, etc.), evitando compartir material.
- Reflejar en los presupuestos del departamento la adquisición del material necesario para atender la necesidad de uso individual en las sesiones.
- Especialmente en centros con un elevado número de grupos por nivel, planificar el desarrollo de actividades físico-deportivas a lo largo del curso de manera que se evite la coincidencia del uso del mismo material por diferentes grupos.
- Los Ciclos formativos y las Enseñanzas Deportivas de régimen especial, deben tener en cuenta la “Resolución conjunta de la Dirección General de Ordenación, Innovación y Calidad, y de la Dirección General de Formación Profesional y Educación de Adultos, por la que se dictan instrucciones a los centros educativos de la comunidad autónoma de canarias para la organización y el desarrollo de la actividad lectiva, durante el

curso escolar 2020-2021”, donde establece en el anexo II, “Instrucción tercera” la Regulación curricular extraordinaria e instrucciones para la elaboración de las programaciones didácticas del curso 2020-2021.

Atendiendo a la premisa de priorizar las actividades sin contacto físico, podría resultar de utilidad un abanico de contenidos propuestos por docentes desde su experiencia, incluidos en el banco de recursos del COLEF Canarias para facilitar la programación y planificación de la labor docente:

- <http://www.colefcanarias.com>
- <http://www.colefcanarias.com/yomemuevoencasa>

6.- ALTERNATIVAS ANTE OTROS ESCENARIOS

Ante un posible retorno a la enseñanza telemática, debemos tener en cuenta en nuestra Programación Anual incluir propuestas digitales integradas en las diferentes Unidades. La EF debe adaptarse y contextualizarse, por lo que en el caso de un nuevo confinamiento debe atender a las necesidades del alumnado y las posibilidades de práctica de la situación.

Si tuviéramos que volver al confinamiento y/o a una actividad lectiva mixta, podría resultar necesario:

- En cuanto a aspectos organizativos y ante la posibilidad inminente de una enseñanza semipresencial, se recomienda unificar las asignaturas o módulos de mayor porcentaje teórico en un mismo día, y las asignaturas o módulos de mayor porcentaje práctico, en días alternos, para favorecer el modelo de semipresencialidad y minimizar el número de desplazamientos y asistencias al centro educativo, salvo las indispensables.
- Adaptar contenidos desde un enfoque competencial que ayude al alumnado al desarrollo de rutinas y hábitos relacionados con la salud, el bienestar social y emocional. Deben priorizarse aprendizajes que resulten significativos en la situación y contexto actual, pudiendo convertirse en herramientas propias para el alumnado, con un enfoque integral haciéndola extensiva a toda la comunidad educativa.
- Seguir trabajando la creatividad y fomentar la actividad física, atendiendo a propuestas de mejora según la experiencia llevada a cabo durante el estado de alarma.

- Proponer actividades que atiendan a la diversidad de todo nuestro alumnado, tanto en sus características personales como en sus posibilidades de desarrollo en dicha situación (recursos, espacios, etc...).
- Trabajar de forma coordinada con todo el equipo educativo.
- Aprovechar los programas, proyectos y redes educativas del Gobierno de Canarias.
- Utilizar todos los recursos disponibles del centro para favorecer la comunicación fluida y cercana con y entre la comunidad educativa.
- Desarrollar aprendizaje basado en proyectos para favorecer la motivación del alumnado y el trabajo colaborativo, apostando por propuestas más instrumentales, donde se pueda observar el rendimiento y el producto final de forma inmediata.
- Fomentar el trabajo de búsqueda, investigación y reflexión crítica por parte del alumnado, de acuerdo con la etapa y características de éste, sobre contenidos relacionados con la materia y los hábitos de vida saludables, en especial aquellos relacionados con la práctica de actividad física y la alimentación, aprovechando para ello las posibilidades que ofrecen las TICs.
- Interactuar con la web y otros recursos de comunicación del centro, generando espacios para el alumnado y sus propuestas (A modo de ejemplo: organizar charlas y entrevistas virtuales a deportistas o personalidades relacionados con la actividad física y deportiva, organizar programas de radio y valorar su repercusión en el centro, etc.).

7.- REFERENCIAS Y BASE CIENTÍFICA

1. Distancias de seguridad.

[https://scholar.google.es/scholar?
hl=es&as_sdt=0%2C5&q=covid+distance+physical+activity&oq=covid+distance+physical+activity](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=covid+distance+physical+activity&oq=covid+distance+physical+activity)
[https://enuveprod-universitatpolit.netdna-ssl.com/php_prevencionintegral/sites/default/files/noticia/
62364/field_adjuntos/socialdistancingv20whitepaper.pdf](https://enuveprod-universitatpolit.netdna-ssl.com/php_prevencionintegral/sites/default/files/noticia/62364/field_adjuntos/socialdistancingv20whitepaper.pdf)

2. Consecuencias de la inactividad física.

[https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.00057/full?
&utm_source>Email_to_authors_&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field&journalName=Frontiers_in_Sports_and_Active_Living&id=549731&fbclid=IwAR3YzNL-RTZsEkWKkjVY5HTvk4u9u4CCryGBMPPzRfFsejHLc8G_tXTeLSY](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.00057/full?&utm_source>Email_to_authors_&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field&journalName=Frontiers_in_Sports_and_Active_Living&id=549731&fbclid=IwAR3YzNL-RTZsEkWKkjVY5HTvk4u9u4CCryGBMPPzRfFsejHLc8G_tXTeLSY)

3. Beneficios de la actividad física.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7243764/>

4. Actividad física y plasticidad cerebral.

[https://scholar.google.es/scholar?
hl=es&as_sdt=0%2C5&q=motor+skill+brain+plasticity&oq=motor+skill](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=motor+skill+brain+plasticity&oq=motor+skill)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352154615000157>

5. La actividad física como elemento para defenderse del Covid-19 (optimización del sistema inmune).

<https://www.youtube.com/watch?v=F4mcbi9tD-M&t=26s>

